

9. Кузнецова О. В., Смолина Н. С. Гендерные аспекты религии и духовности в современных исследованиях // Дискуссия. Журнал научных публикаций. 2017, № 10(84) Ноябрь. С. 50–54.
10. Гетманова Е. С. Повседневная жизнь женщин Ставрополя в годы Великой Отечественной войны (1941–1945). Диссертация на соискание ученой степени кандидата исторических наук по специальности 07.00.02 – Отечественная история. Пятигорск, 2016. – 218 с.

**Архипов П. Е.**

## **СОВРЕМЕННЫЕ СПОСОБЫ МЕДИТАЦИЙ И ПРАКТИК**

*Аннотация. В статье рассматриваются некоторые современные техники медитаций, отличные от классических форм медитативных практик. Медитация становится общедоступной методикой самопознания и контроля психофизиологических функций, практическое руководство к которым можно самостоятельно получить из интернет-ресурсов, онлайн-курсов и книг без участия опытного наставника. При этом меняется понятие «духовного», приобретая смысл «внутреннего», относящегося к сознанию человека. Приводятся примеры использования технических средств и научного обоснования процесса медитации. Автор позволяет себе представить результаты своего медитативного опыта.*

*Ключевые слова: медитация, осознанный сон, тьюльпа, релаксация, практика.*

Исторически медитация использовалась для получения потустороннего опыта. То есть, опыта связи с высшими силами — Богом или богами. «Весьма вероятно, что круг переживавших этот опыт был ограничен жрецами и некоторым количеством жертвователей» отмечает Мирча Элиаде в первом томе своей работы «История веры и религиозных идей» [1, с. 197]. То есть, данные духовные практики воспринимались исключительно как процесс прикосновения к чему-то высшему, божественному и оставались уделом особой категории людей. Что интересно, многие древние техники в видоизмененном состоянии сохранились и по сей день. Например, остановка внутреннего монолога для достижения чистоты сознания. Однако сам по себе процесс медитации перестал быть сакральным, что особенно видно по современным техникам.

Первой рассмотренной техникой будет метод прогрессирующей релаксации американского физиолога и психиатра Якобсона, предложенный им в 1920-х г. Он основывается на простом физиологическом факте: после периода сильного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется. Следовательно, чтобы добиться глубокой релаксации мышц, необходимо последовательно напрягать и расслаблять эти мышцы [5]. Ученый обнаружил интересный цикл, не позволяющий организму расслабиться самому по себе, то есть — без вмешательства техник. Он заключается в том, что тело реагирует на стресс посредством мышечного напряжения. А из-за этого напряжения усугубляются тревога и стресс. Выходить из цикла предлагается методом поочередного расслабления всех мышц в удобной позе. Параллели с медитациями проводятся сами собой.

Несмотря на отсутствие полного перевода книг Якобсона, русскоязычная публика пользуется интернет-ресурсами, пересказами и обсуждениями техник. Одной из популярных вариаций метода является «прогрессивная релаксация Ultra depth» (UD). Идея UD заключается во введении самого себя в состояние сомнамбулизма путем прослушивания аудиозаписи с указаниями. Для начала на аудио записывается текст гипнотической индукции, потом под аудиодорожку подставляется дорожка с изохроническими тонами или особыми волнами. К примеру, с волной Шумана. Получившееся аудио подставляется в наушники и в финале закрепляется придуманным словом-якорем, позволяющим облегчать вход в состояние расслабленности. Рабочий, основанный на физиологии метод расслабления, вкупе с медитативной концентрацией и повторением одних и тех же фраз вроде «ваше тело расслабляется и вместе с ним расслабляется ваш разум» [2] оказывают воздействие на психику, и необходимый эффект достигается. Удобный формат, позволяющий не отвлекаться на изучение последовательности, делает достижение эффекта более быстрым.

Примечательно, что сам метод изначально был разработан для такого интересного современного явления, как создание тьюльпы. Сам термин, что характерно, пришел из тибетского буддизма. Им называют индивидуальную или коллективную галлюцинацию, затрагивающую разные органы чувств и внутреннее ощущение. Человеку, создавшему тьюльпу, она кажется самостоятельным существом и становится собеседником. Интересно, что псевдогаллюцинация, которой тьюльпа и является с точки зрения психиатрии, к шизофрении прямого отношения не имеет, несмотря на возможные параллели. Для ее создания было также придумано много практик, полностью игнорирующих все связи с духовным родоначальником. Однако автор статьи не может подтвердить или опровергнуть их работу, ввиду отсутствия собственного опыта.

Также интересна еще одна практика, претерпевшая изменения со временем, а именно — осознанные сны. Это явление знакомо многим по работам Карлоса Кастанеды. А именно, по его «Искусству сновидения». Кастанеда пишет: «Сновидение раскрывает перед нами возможность восприятия других миров. Мы можем описывать эти миры, но не способны описать то, что позволяет нам их воспринимать. И в то же время нам

дано ощутить, каким образом сновидение открывает перед нами вход в иные сферы бытия. Я бы сказал, что сновидение — это ощущение, процесс, протекающий в теле, и осознание, возникающее в уме» [3]. Однако в его работах, связанных со сном, больше присутствует своего субъективного опыта, нежели техник. Обратную ситуацию, мы можем обнаружить в трудах Стивена Лабержа, которые, хотя и переведены на русский язык, но не изданы, в результате чего собирать их приходится по крупицам. В работах «Осознанные сновидения» и «Практика осознанных сновидений» он описывает простые способы вызова у себя осознанных снов и управления ими.

Сами по себе осознанные сны перестают казаться чем-то необычным или мистическим, когда их рассмотрение начинается с научной точки зрения. Специальные очки, позволяющие их вызвать благодаря угадыванию нужной фазы сна по движениям глаз и посланию сигналов, продаются в магазинах и, судя по отзывам, успешно работают. Однако необходимыми они не являются. Техника, заключающаяся в ведении дневника снов с помощью диктофона (пробудившись, надо записать сон в том или ином виде, для последующего перенесения в текстовый дневник снов; удобней всего вариант с диктофоном), уже спустя неделю дает свои плоды. Человек, сам того не осознавая, начинает запоминать сны более детально, анализировать и сопоставлять их. После чего следует вторая фраза — выделение «якорей» — объектов или действий, повторяющихся из сна в сон. Практически у каждого человека есть сходный элемент, наличествующий в каждом сне. В случае автора данной статьи это был транспорт. Большинство снов начиналось внутри транспортного средства. За этапом определения закономерности снов следовал этап проверки, когда, находясь в транспорте, автор каждый раз задавал себе вопрос: «А не сплю ли я?» и проверял этот тезис с помощью простых методов (в книгах выведено много закономерностей снов, вроде меняющегося текста в книгах и на билбордах, неправдоподобно выглядящих рук и т. д.). В снах наработанный рефлекс проверки сохранялся, и получалось достигнуть осознания и контроля над сном.

Все современные техники легко узнаваемы для любого, кто знаком с классическими медитациями. Копируя духовные практики в своей сути, они отрезают все, что относится к высшему и непознанному, опираясь исключительно на научную базу и эмпирический опыт. Вследствие чего практики становятся более простыми, доступными и легче совмещаемыми с обычным образом жизни. И, как можно заметить, они отлично работают.

Но, в связи с этим возникает закономерная проблема разделения практик, связанных с получением потустороннего опыта, и практик связанных с изучением самого себя. Медитации, используемые в религиях, могут работать, но неправильно толковаться. То, что именуется связью с высшим, может толковаться как иллюзия и элемент самопознания. В данном контексте интересны изыскания Станислава Грофа в области холотропного дыхания и его воздействия на мозг: «Представители ортодоксальной психиатрии поначалу оставляли без внимания и даже высмеивали ритуальные действия коренных народов как продукты примитивного суеверия» отмечается в «Новом подходе» [1, с. 11]. То есть, ставя под вопрос необходимость исполнения каких-то ритуалов для достижения результата (обычно просветления, реального или мнимого), все же не стоит забывать то, откуда именно растут корни всех современных исследований по этой теме. В свою очередь, восприятие медитаций как чего-то духовного или наоборот, чего-то сугубо психофизиологического, остается личным делом каждого.

#### **Библиографический список:**

1. Гроф С., Гроф К. Холотропное дыхание. Новый подход к самоисследованию и терапии. М. : Ганга. 2010. 420 с.
2. Искусство создания тульпы (Ultra-Depth) // Библиотека тульпы. URL: <http://lib.tulpa.cc/articles/27> (дата обращения: 01.09.2018)
3. Кастанеда К. Искусство сновидения. Активная сторона бесконечности. Киев. : София. 2014. 512 с.
4. Элиаде М. История веры и религиозных идей: От каменного века до Элевсинских мистерий. М. : Критерион. 2002. 464 с.
5. Jacobson, E. Progressive relaxation. 2nd ed. Chicago : University of Chicago Press. 1938.